

University of Groningen

Grip krijgen op taalangst

Post, Alies

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Publication date:
2017

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Post, A. (2017). *Grip krijgen op taalangst: Deelproject 'Met je mond vol Nederlands'*. Science Shop, University of Groningen.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.



Tips & Tricks over taalangst

Heb jij het gevoel dat je een vreemde taal niet graag spreekt binnen of buiten de cursus omdat je je onzeker en angstig voelt en wil je weten hoe je hier gript op kunt krijgen? Wil je als docent spreekangst in het klaslokaal verminderen? **De belangrijkste kernboodschap voor student én docent om spreekangst te verminderen is dat het belangrijk is om een vriendelijke omgeving te creëren wanneer een vreemde taal gesproken wordt waarin spreekangst geen probleem is.** Onderstaande tips kunnen helpen deze omgeving te creëren en zelf actie te ondernemen om spreekangst te verminderen.

Tips voor studenten:

1. Praat met medestudenten die ook bang zijn om een vreemde taal te spreken.
2. Praat zoveel mogelijk met (bevriende) moedertaalsprekers van de taal die jij leert bij wie je je comfortabel voelt. Hierdoor leer je de taal snel en is het niet erg om een foutje te maken.
3. Ontspanningsoefeningen zoals meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen helpen ervoor te zorgen dat je je minder gestrest voelt.
4. Oefen je spreekvaardigheid. Lees bijvoorbeeld hardop mee met de ondertiteling.
5. Houd tijdens een cursus goed je huiswerk bij, dit verhoogt de geschatte beheersing van de inhoud van de lessen, waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt.

Tips voor docenten:

1. Praat met je studenten over spreekangst, dit haalt het taboe op taalangst weg.
2. Maak gebruik van groepswork: studenten praten liever in kleine groepjes dan voor een grote groep waarin ze in het middelpunt van de belangstelling staan.
3. Zorg voor een prettige sfeer waarin samenwerking, humor, oogcontact en vriendelijke gebaren voorop staan.